

約 **8** 割

# 台東区民がやっている 食品ロス削減!!

※令和3年度台東区民の意識調査 食品ロス削減のための取り組みを行っている人の割合

もっ  ない!!

減らそう! 食品ロス!



“**食品ロス**”とはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。  
食品ロスって「もったいない」のかたまりだと思いませんか?  
さあ、食品ロスを減らすためにページを開いてみよう!

まずできることから

もっとできることを



台東区では、**毎月30日は「たいとう食ハピDay」!**  
食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんながハッピーになる日です。

- 例えば** 毎月30日は、うちの食材まるごと活用Day!
- 毎月30日は、絶対に食べ残しをしないDay!

取り組みやすい日にちにちにするなど、自分流にアレンジしてもOK!  
毎月〇〇日は「わたしの食ハピDay」!  
毎月、区ホームページでいろいろな食ハピ情報を配信しています!

**ココから**



# 「食品ロス削減」ってどんなことをしたら良いの？

## 初級編

気付かない間に食品ロス削減に貢献できているかも？！

- ☑ 外食時に食べられる量に合わせて、小盛にしたり、注文を控えたりしている。
- ☑ 冷蔵庫の中を確認してから買い物に行く。
- ☑ 賞味期限と消費期限の違いを理解している。



賞味期限は「おいしいめやす(おいしく食べられる期限)」です。期限が切れたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに捨てるのではなく、見た目やにおいから個別に判断しましょう。

消費期限は、指定された保存方法で「食べても安全な期限」です。消費期限が表示されているものは期限内に食べきりましょう。

- ☑ てまえどりを実践しよう。  
合言葉は、  
「すぐ食べるならてまえどり」！  
無意識に手前の商品から取っていたあなたは既に食品ロス削減に貢献できています。



区独自の  
「てまえどりPOP」です。  
お店で見かけたら  
てまえ  
「手前どり」！

## 中級編

意識して食品ロス削減に取り組もう！

- ☑ 「3010運動」を実践しよう！

「宴会で最初の30分と最後の10分は席について料理を食べよう！」という運動で、宴会の食べ残しを大きく減らすことができます。幹事さん！ぜひ宴会での声掛けをお願いします！



はじめの30分間  
カンパイ!のあとは  
できたて!の料理を  
自分の席で楽しもう!



おわりの10分間  
おひらき!のまえに  
みんなで!料理を  
食べきろう!!

- ☑ 食品ロス削減無人販売機「fuubo(フーボ)」を利用してみよう！



食品ロスになる前の食品をお得に購入できる無人の販売機です。食品ロスになる前の食品が目で見え、ロスになる前に救うことができます。fuuboで買い物をすることで食品ロス削減に取り組むことができます。台東区役所1階浅草側自動販売機横に設置！

まずは  
会員登録







## ☑ 食品ロス削減レシピにチャレンジ！

台東区内で栄養士の養成をしている「華学園栄養専門学校」監修のもと食材を無駄なく使うレシピを区ホームページで公開しています。

## 種と皮を使ったマーボー大根

ピーマンの種には、ピラジンという血液サラサラ物質が入っています。

また、しょうがの皮にはショウガオールやジンゲロールという有効成分が多く含まれています。大根の皮は、食物繊維が豊富です。

ピーマンは種まで調理！

大根も皮ごと調理で調理くずを減らそう！



他にも色々なレシピを紹介しています



キャロットトマトゼリー



ドライカレー



ガバオライス

レシピの詳細はこちら



## ☑ リメイクレシピに挑戦！

クックパッド

レシピ検索サイトcookpad「消費者庁のキッチン」ではリメイクレシピなど役立つレシピを紹介しています。

例えば、味噌汁をスープスパゲッティに

消費者庁のキッチン



+



=



## ☑ サルベージパーティを開いてみよう！

この食材どうやって食べたらよいだろう？迷ったときは

## お家でサルベージ・パーティ！

「サルベージ・パーティ」とは、ご家庭にある「使い切れない」「余ってしまいそう」な食材を持ち寄って、新しいメニューを開発して、料理を楽しむパーティー。

楽しみながら食品ロス削減に貢献します。

友達同士や同僚、家族と一緒にご家庭にある食材を利用してサルベージ・パーティを開きませんか？

### 開き方

- 1 持て余した食材をみんなで持ち寄る
- 2 その食材を使った料理を考える
- 3 みんなで料理する
- 4 美味しい料理に変身！

### ポイント

今までの調理方法に縛られないこと！



どれか一つでも実践できたら、区内の食品ロスは確実に減ります。

一緒に区内の食品ロスを減らしていきましょう！！



家の中を確認して、頂き物や買ったけど好みでなかった食品など  
食べないからって捨てないで！

## 家庭では食べない・食べきれない食品 … フードドライブへ



好みでない頂き物や多量にあるものなど、ご家庭で不要な食品、使わずに眠っている食品があれば、  
お持ちよりください。お持ちいただいた食品は支援団体を通じて、食の支援が必要な方々にお渡しします。

### 提供いただきたい食品例

#### 常温保存で未開封、賞味期限が2か月以上あるもの

- \* 穀類(お米、麺類など) \* お菓子 \* インスタント食品、レトルト食品
- \* 飲料(ジュース、お茶など) \* ギフトパック など



受付場所 台東区役所清掃リサイクル課(6階5番窓口)

受付時間 午前8時30分～午後5時

※土日・祝日・年末年始は受け付けていません。

## 台東区の現状

台東区では、3,275トンの  
食品が手を付けられずに捨てられています。

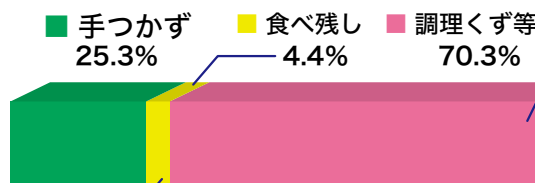
令和元年度調査

### 生ごみの中から出てきた食品ロスの割合

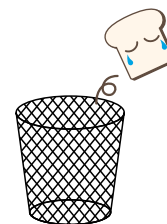


手をつけないで捨てられていた食品

明らかに食べ残しと判断できる食品



過剰除去や分別しきれない  
食べ残しなどの食品ロスを含む



3,275トンとは、区民1人1日あたり52.0g!!  
毎日食パン1枚捨てている ことになります。  
もったいないですね。

## 持続可能な開発目標(SDGs)と食品ロスの削減



2015年に国連サミットで採択された持続可能な  
開発目標(SDGs)の、目標12「つくる責任・つかう  
責任」の中で、

「2030年までに小売・消費レベルにおける世界  
全体の一人当たりの食材の廃棄を半減させ、収  
穫後損失などの生産・サプライチェーンにおけ  
る食料の損失を減少させる」ことが、国際的な  
共通の目標として明確に示されました。

### 食品ロスの発生量の推移

